

星云日记 38



岳麓書社

低下头

星云大师 著

低下头，才能广结人缘，走遍天下；
低下头，才能照顾脚下，一路平安；
低下头，才能看到自己的心，
也才能看到大众和世界。



低下头

星云日记

星云大师
著



岳麓書社·长沙

图书在版编目(CIP)数据

星云日记. 38, 低下头/星云大师著. —长沙: 岳麓书社, 2013. 4
ISBN 978-7-5538-0062-2

I. ①星... II. ①星... III. ①星云—日记②佛教—通俗读物 IV. ①B949.92②B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 007250 号

本书由上海大觉文化传播有限公司独家授权出版中文简体字版

DIXIATOU

低下头

作 者: 星云大师

责任编辑: 李业鹏 黄 佩

封面设计: 谢 颖

岳麓书社出版发行

地址: 湖南省长沙市爱民路 47 号

直销电话: 0731—88804152 88885616

邮编: 410006

2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32

印张: 6.875

字数: 105 千字

印数: 1—6,000

ISBN 978-7-5538-0062-2/B·101

定价: 18.00 元

承印: 湖南凌华印务有限公司

如有印装质量问题, 请与本社印务部联系

电话: 0731—88884129

目 录

自 序 星 云 /1

心灵改革的良药 陈哲三 /7

自我教育（1995 年 11 月 1 日—11 月 15 日） /9

点亮心灯（1995 年 11 月 16 日—11 月 30 日） /53

低下头（1995 年 12 月 1 日—12 月 15 日） /105

彩色世界（1995 年 12 月 16 日—12 月 31 日） /163

编辑后记 /213

自序

星云

我从童年开始，就喜欢写日记，但因那时生活艰苦，纸笔不周，只有将一些人事、新知、杂感、生活等记于脑海中。

一九四九年我初来台湾，最初几年曾写了二十多本约两百多万字的日记。后来自己翻阅时，发觉日记中尽是写些人我是非、他人得失，写到自己也是一副愤世嫉俗的丑陋面目。因此，在一九五二年的元旦，我重新在一本日记簿上写道：“我，是自私的；我，是丑陋的；自赞毁他，妄自议论，实在是人类的劣根性。”写完，我就将二十多本日记付之一炬了。

现在回想起来，不禁感到有点可惜，因为日记是一个人生活的痕迹，是一个人成长的写照，是一

个人经验的记载，更是一个人的生命的历史。假如那些日记至今还保存着，或者从那时起我一直将日记写到今天，相信一定会有许许多多有关人事、生活、知识方面的往事可以追忆，不管好与不好，我相信一定可作为做人处事的龟鉴。

一九六三年，我参加“中国佛教会”访问团到亚洲国家进行友好访问，由于行程紧凑，我就在飞机、火车、渡轮上，甚至有时没有桌子，如在印度天气太热，还趴伏在地面上，写了八十天的日记，每天写好后，要赶在《觉世》旬刊上发表，后来并将之定名“海天游踪”，交由佛教文化服务处出版，想不到却因为内容涉及一些对佛教人士的看法，因而引起不少风波。之后，我又至印度朝圣多次，对于佛国当初值得记述的事迹，并没有留下雪泥鸿爪而深感可惜。

一九六七年，我开始创建佛光山，最初在《觉世》旬刊上发表每天大事记，约数年之久，后因凤山张致良居士认为太过把人事公开报导，故而反对刊出，从此，我对开山时的心情经过未能留下丝毫痕迹，至今回忆，也觉得不无遗憾。

直至一九八九年春天，我组织了“国际佛教促进会大陆弘法团”到大陆探亲弘法，当时台湾

各大日报纷纷邀我写访问日记，可能是因为事情太过繁忙，加上许多敏感问题，实在不易着笔，只有一一婉谢。虽然没有将日记在报纸上发表，但是我仍然写了三十天的日记，后因飞机输送行李时的失误，在大陆所买的书籍和那些珍贵的纪念品，甚至日记统统都遗失了，至今还不晓得流落何方，也许数百年后有人发现到的时候，说不定是一桩历史公案哩！

是一九八九年的七月吧，我为了顾念《普门》杂志的发行量，对其聊尽一点心意，便自告奋勇地向主其事的依空、永芸提供日记给他们发表，从一九八九年七月一日起，迄今四年，未曾间断。这些日子，我将自己个人的生活、工作、弘法度众上的所见所闻、所思所感等一切皆公诸于读者之前。只是我的日记挂一漏万，没有真正顾及到生活方面，像有很多书信、谈话、友谊、计划，并没有记录下来，工作、演讲等内容，也由于篇幅的局限，没有完整地详录。尤其是对事情的看法、内心的感受，自觉表达得很不完全。

其实，这不是没有原因的。负责笔录日记的永庄，四年来他最辛苦，尤其因为他没有跟我讲话的习惯，也没有问过我日记要怎样写，或许由

于他不讲话的缘故，我也没有特意告诉他我的一些看法。所以，他无法确实地了解我心中的体会，唯有待日记写好后，我在字里行间补上几句就草率地完成。

这本日记除了永庄之外，曾经为我代笔过的有慈惠、慈容、依空、慧军、永妙、满果、依日、依筏、依门、依宏、依晟、永贤、永均、永芸、慧传、满义、永海、满和、永有、依益、觉幻和李仁玉等人，他们有的为我写过一月半月，也有的只写了一天两天，无论记录的多与寡，我仍然要向这些徒众表示感谢，因为有他们，才没有让我的日记在四年里中断过。

有人说，在我的日记中并没有常常看见我读书；也有人说，读我的日记，很少看到我吃饭修行，也甚少叙述我生活中的细节，例如只见我坐飞机，并没有提及我去买票，只听闻我每天去某个地方，并没有说谁替我开车……事实上，天天要做的事情，常常要做的事情，顾此失彼是在所难免的。

也有人问我：日记是什么？我想了想，觉得日记有时候是一面镜子，让我们反观自照；有时候日记是一个知己，可以尽情地向他倾诉自己内心的感受；有时候日记是一张功过表，上面记下了我们处

世的对与错；又有的时候日记是一部成长史，留下了成熟过程中的点点滴滴；也有时候会觉得日记是一个百味坛，酸甜苦辣尽在其中……

此外，也有许多读者致电来函，给予我莫大的鼓励，像每次日记发表后，都会看到读者的热烈回响：有的赞美我为法忘躯、为教牺牲奉献，也有的说我的日记犹如一帖清凉剂，熄灭了都市里的喧哗和红尘中的纷争；有的说日记好像一盏明灯，为大家学佛的道路指引方向，更有的说日记好比一朵美丽的鲜花，吐露清香怡人的芬芳……若要真的问我对日记的看法，我则觉得日记是我随心自作、随性自遣的生活小品。

感谢很多人写了阅读“星云日记”的感言，如：“《中央日报》”社长石永贵先生、胡志强先生、作家尹雪曼先生、薇薇夫人等。有的人说我的日记有教育性的内容，有的人说有跟随我弘游天下的感觉，但我自己并不满意，因为文字并不十分流畅，对问题的看法也不十分深入，尤其有些事情的前因后果、上下关系及诗词古句，我都记不清出处，除感谢外，在此也顺便说声歉意。

现在，《普门》要将我这四年来的日记发行单行本，到一九九二年止，总计有二十册之多（编者

注：《星云日记》共四十四册，此序作于前二十册出版时)，感谢三宝的加持，和所有亲友信徒的因缘，没有你们，就没有现在这本日记。

一九九三年八月八日开山寮

心灵改革的良药

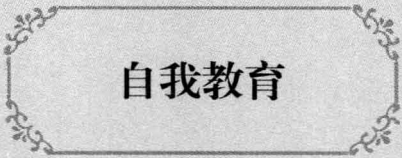
陈哲三

“佛法在世间，不离世间觉，离世求菩提，恰如觅兔角。”拜读《星云日记》，正明确昭示了我们行住坐卧皆是禅，佛法不离世间觉之真实意义。

大师将佛法完全融入日常生活中无有罣碍，其任何一言一行，任何一席教诲或开示，皆淋漓尽致地实践了佛陀的教化。虽然我们无缘日日亲近大师受其教诲，但今日何其有幸，能透过《星云日记》的出版，让我们有机会随着日记，日日跟着大师神游，如沐春风，身受教诲！

我们的社会在精神面已病了，“心灵改革”应不再只是一句口号而已，它是社会目前所应急诊治疗的，更祈大师弘愿——“推动人间佛教，让佛教是群众的，走上社会，深入民间，让佛法来改善我

们的生活，以慈悲来服务社会，以修持来净化人心”能顺利推展。而大师的身教言教——《星云日记》，希望大家能推荐给大家，一起来共沾共享《星云日记》之法喜，将佛法生活化，生活佛法化。读《星云日记》以净化人心，亦是社会“心灵改革”的一帖良药。



自我教育

与人相处须学会自我教育，
尤其要强迫自己心甘情愿的去包容和原谅仇敌，
以此刻骨铭心来“改造”自己。

1995 年

11 月 1 日—11 月 15 日

精华语录

◎让心清净，才能发掘内在财富。

◎做人要有人格，只要与人有利就仗义执言，平时就要培养这种道德勇气。

◎禅是幽默、是大自然、是我们的心、是我们的本来面目。

◎苦恼令人不自在，皆因六识的感受，若能做到“不知道”，世界会很美好。

◎不要小视一滴水，因它是四海之源；不要轻视一句话，因它可能伤害别人；不要轻视一个念头，因无边罪业可能因此而起。

◎只要能忍常人不能忍的委屈，自然就可以抵抗挫折。

◎不管在哪个角落、团体或社会，能包容一

如，肯发心度众就是菩萨。

◎凡事不要只注重现实，历史在人生阅历上占有很重要的地位。

◎懒惰改成精进，就是修行；嗔恨、恶口改成慈悲、赞美就是修行；易怒不满改成忍辱包容就是修行。

◎面对困境，只要有真心、有愿力、存真诚，就会有不可思议、迎刃而解的方法。

◎掌声与感动是无价的，因心意无价，表达的价值也难以衡量。

◎对自己的人生不要太挂念，多挂念别人一点，少执著自己一点。

十一月 一日 星期三

上午八时前往荣总做身体检查，这是我出院半年来第一次复检，检查项目有：心脏超音波核子扫描、心电图扫描、二十四小时心电图记录等。

由“国际佛光会中华总会”主办，台北市政府新闻处、林荣三文化公益基金会、财团法人杨塘海文化慈善基金会、“中国广播公司”、张老师文化公司协办的“把心找回来”系列之二——“时时乐清贫，处处简朴心”活动，下午一时，在台北道场会议厅举行记者会。由我和李钟桂女士共同主持，到场者除各报社、电台、电视等记者先生小姐外，还有“中广爱心园”执行长陈龙发、林荣三基金会执行长胥山春、新环境基金会董事柴松林、佛光大学校长龚鹏程等贵宾。

经云：“佛法无量意，一以净为本”，故我们要先清净心灵；心若不清净，就找不回来，如果心不在了，心中的净土世界便不存在了。因此，台湾现在最重要的事情不是选举，而是必须把心找回